



муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти
445028, РФ, Самарская область, г. Тольятти,
Ул. Революционная 72, тел.33-31-53.
email: veter@edu.tgl.ru; сайт: jveter.ru

Методическая разработка
«Синтез хореографии и художественной гимнастики в развитии
природных физических данных детей»



Управленческий проект «Образовательная орбита
«Невозможное-возможно!»

Разработчик:
Бочкова Алена Андреевна,
педагог дополнительного образования

Тольятти, 2024

Синтез хореографии и художественной гимнастики в развитии природных физических данных детей

Введение

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры.

Средствами танца достигается техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Многим кажется, что танцевать так же легко как ходить. Это мнение обманчиво. Для овладения искусством танца необходимы определённые способности.

Детей с хорошо развитыми профессиональными данными мало. Уже на этапе приёма и формирования группы обнаруживаются различные дефекты: избыточный вес, сутулость, явления сколиоза, плоскостопие. Дети, которые начинают заниматься хореографией (6-7 лет), имеют различные физические данные: некоторые имеют развитый голеностоп, хороший подъём, но узловато-торчащие колени; большой шаг, но слабую спину, длинный ахилл, но отсутствие прыжка, у всех детей различные анатомические данные.

Мелкая моторика – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук и ног в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной. Еще В.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев.

Очень часто мы слышим фразы «Мелкая моторика рук» или «Развитие мелкой моторики рук» - это достаточно актуальные фразы в настоящее время, ведь немало важно развивать мелкую моторику рук, потому что в нашем мозге центры, которые отвечают за движения пальцев и речь расположены очень близко.

Особенности физического развития детей на занятиях хореографией

Физические данные подразделяются на две группы: физические качества и физические способности.

Физические качества- это социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

Физические способности - это относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений. Прыжок – один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность, полётность. Координация движений. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация – групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов:

- наследственной программы индивидуального развития организма;
- социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям).

В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъем стопы «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

В своей педагогической практике я реализую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Студия танцевального искусства «Стиль», где занимаются только девочки от 6 до 15 лет.

Основные цели, которые я ставлю перед собой в своей педагогической деятельности:

- научить любить прекрасное;
- влюбить ребенка в то, чем он занимается;
- оправдать доверие ребенка;
- воспитать творческую, гармоничную личность;
- создать условия для всех обучающихся разной физической и эмоциональной подготовки.

У моих воспитанниц есть уникальная возможность изучать два вида деятельности: это классическая хореография с ее грацией, гармонией, техничностью и художественная гимнастика, где все четко, строго в своем исполнении.

Это сочетание позволяет расширить кругозор и творческие способности, улавливать тонкие грани от перехода с одного вида деятельности на другой, ведь хореография и гимнастика тесно связаны друг с другом.

Новизна занятий заключается в том, что при помощи предмета улучшается качество обучения, учащиеся активно включаются в процесс, у них появляется дополнительная цель связанная с работой предмета и это помогает отвлечься от физической усталости при этом не теряя интенсивность выполнения упражнения, позволяет увеличивать количество повторов, а в следствии этого укрепить различные группы мышц.

Упражнения с предметом актуальны как для детей дошкольного, так и для детей старшего школьного возраста. Они развивают физическую выносливость, координацию движения, улучшают физические данные детей.

Особенно важным является то, что проведение занятий с использованием предметов помогает добиться положительного эмоционального отклика детей на занятие. Дети получают возможность взаимодействовать друг с другом, добиваться одних целей.

Работая с разными детьми, не имеющими отклонений в здоровье, дети с ОВЗ, дети, которые так же нуждаются в адаптированных условиях обучения, применяется успешно в учебном процессе технология «Ежик».

Автор этой методики:

- Чемпионка СССР и абсолютная чемпионка УзССР, тренер, воспитавший многократную чемпионку мира и чемпионку первых всемирных юношеских игр;
- тренер, который разработал Авторскую методику физического и эстетического воспитания гимнасток, Любовь Викторовна Ломакина.

Польза колючего мяча

В современном мире остро стоит вопрос развития детей. «Чем заинтересовать современных детей с целью их развития» и одним из ответов было создание пособия «Колючий мяч».

Так как игровая деятельность, являясь ведущей деятельностью школьника, она в наибольшей степени способствует формированию новообразований ребенка, его психических процессов, в том числе воображения. Дети очень легко и с интересом приняли данные игры. Колючий мяч – это резиновый игольчатый (*с шипами*) мяч, предназначенный для массажа, рефлексотерапии и релаксации всех частей тела.

-При перекачивании мяча имеющиеся на его поверхности шипы воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение.

-Регулярные занятия с массажными мячами оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения, повышают упругость кожи.

-Большой гимнастический массажный мяч (*как и обычный футбол*) используется для гимнастики, ЛФК, развития гибкости, укрепления позвоночника, формирования осанки, посттравматической или послеоперационной реабилитации.

-Маленькие мячи развивают мелкую моторику рук, поэтому очень рекомендованы детям, а также взрослым для профилактики болезней суставов; они позволяют хорошо проработать любую проблемную зону на теле.

Замечено, что дети отдают предпочтение мячам, сочетающим 3 качества:

- Ярким
- Легким
- Прыгучим

Колючий мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

-Цель таких упражнений - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений, а также коррекция речевых нарушения с помощью использования колючих мячей.

Задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей дошкольников;
- способствовать закаливанию организма ребенка;
- воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней;
- способствовать развитию мелкой моторики рук;
- хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках;
- развивать точные сложно-координированные движения руки.

Практика использования колючего мяча

Практика использования мяча в работе показывает, что мяч может быть прекрасным коррекционным инструментом:

Необходимо помнить три важных правила.

Первое: пальцы левой и правой рук следует нагружать равномерно;

Второе: после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук);

Третье: поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех занятиях в ДООУ.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста. Вот упражнения для самых маленьких.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их с названием частей ладони и пальцев.

Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на детях была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава.

Когда взрослый показывает комплекс упражнений для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев.

Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении. Упражнения с мячиком-ёжиком можно использовать как часть занятия в структуре коррекционного занятия, проводимого воспитателем, а также как самостоятельное занятие. Оно может быть как индивидуальным, так и подгрупповым.

Упражнения с игольчатыми мячами. 

И.П.- правая ладонь на мяче, левая вдоль туловища или на столе. Прокатывать мяч ладонной поверхностью, тыльной поверхностью кисти, ребром ладони. Прокатывать мяч по кругу по часовой стрелке и против. Прокатывать мяч вправо-влево. Так же левой рукой.

И.П.- правая прямая рука на мяче. Нажать на мяч и удержать на 4–6-8 секунд. Рука напряжена, в локтевом суставе не сгибается. Так же левой, затем двумя руками.

И.П.- то же. Нажать на мяч, затем сразу расслабить. Упражнение выполнять в темпе. Плечи не поднимать. Так же левой рукой, затем двумя.

И.П.- правая рука на мяче, кисть свешена.

— Круговые движения в лучезапястном суставе по часовой стрелке и против. Повтор 10 раз в каждую сторону.

— Согнуть кисть (поднять на себя), задержаться в конечном положении и расслабленно опустить (разогнуть кисть). Повторить 6–8 раз. То же левой рукой.

И.П.- правая ладонь на столе, прокатывать мяч левой рукой по тыльной стороне и по пальцам (по каждому в отдельности или по всем одновременно) правой ладони. Так же по левой руке.

И.П.- правая кисть на столе, ладонью вверх, мяч в кисти. Движение в лучезапястном суставе: сгибание и разгибание удерживая мяч. Так же левой рукой. Повторить 10 раз.

И.П.- пальцами прямой руки обхватить мяч. Супинируя предплечье (к себе), согнуть руку в локтевом суставе, дотянуться мячом до плеча. Вернуться в И.П., пронаирова (от себя) предплечье и кисть. Повторить по 10 раз каждой рукой.

И.П.- положить мяч на левую ладонь, правой тыльной накрыть, развести локти в стороны, плечи не поднимать. Лопатки свести. Прокатывать мяч по ладонной и тыльной поверхности кистей от себя и к себе.

И.П.- то же. Держать мяч пальцами обеих рук и перебирать ими, крутя мяч вперед-назад. Держать мяч только ладонями, прокатывать его от себя и к себе. Упражнения с карандашами, фломастерами, ручками и т. п.

И.П.- карандаш под правой ладонью на столе. Прокатывать ладонью от кончиков пальцев до лучезапястного сустава. Прокатывать тыльной стороной, ребром ладони. Так же левой рукой.

И.П.- пропустить карандаш между пальцами через один. Большой палец не участвует.

Над карандашом: указательный, безымянный пальцы, под карандашом: средний и мизинец. Нажимая крайними пальцами на карандаш, поднимаем и опускаем его концы, создавая давление на разные области пальцев. Меняем пальцы местами: над карандашом — средний и мизинец, под карандашом — указательный и безымянный. Поменять руку.

И.П.- держать карандаш большим и указательным пальцами правой руки — прокатывать по подушечкам этих пальцев. Смена — большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем. Далее в обратном порядке. Так же другой рукой.

И.П.- зажать карандаш между ладоней и прокатывать ладонными поверхностями кистей от кончиков пальцев до лучезапястного сустава.

И.П.- правая ладонь на столе. Прокатывать карандаш по тыльной поверхности правой кисти. Смена рук. Так же по левой тыльной поверхности.

И.П.- то же.

- Прокатывать карандаш каждым пальцем по очереди.
- Прокатывать только подушечками пальцев (поочередно или всеми одновременно).
- Прокатывать только основанием ладони

И.П.- рабочая рука в упоре на локте, держит карандаш. Нарисовать в воздухе круг, квадрат, треугольник.

Движения производятся только в лучезапястном суставе, амплитуда максимальная.

И.П.- громко хлопать в ладоши, до легкой боли. Далее хлопать еле дотрагиваясь, медленно. Далее свести руки и сжать пальцы в щепотку («взять в руки нитку») и растянуть по горизонтали, вертикали, диагоналям. Выпрямить руки, раскрыть кисти в конечной точке, пальцы в стороны.

Заключение

Так, любимый детьми «Мячик игольчатый» удобен для проведения «пальчиковой гимнастики», подготовки школьников к письму, к игре на музыкальных инструментах, к работе с компьютерной мышью и клавиатурой.

Занятия с колючим мячиком благотворно влияют на речевые, умственные и физические способности у ребятишек с задержками в развитии, ДЦП, другими заболеваниями и даже аутизмом!

А если нужно привести в порядок суставы и связки после травм, избавиться от головной или зубной боли, успокоиться и снять нервное напряжение, то услуги «Мячика игольчатого» в этих случаях будут неоценима!

Литература

1. Бардышева Т. Ю. Разговорчивые пальчики. – М., 2001.
2. Бардышева Т. Ю., Щербакова Т. Н. Вот как пальчики шагают. Пальчиковые игры. – М., 2002.
3. Крупенчук О. И. Развиваем мелкую моторику. – СПб., 2002.
4. Нефедова Е. А., Узорова О. В. Пальчиковая гимнастика. – М., 2002.
5. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. – М., 1999.
6. Зажигина О. А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
7. Коноваленко С. В., Кременецкая М. И. Развитие психо-физиологической базы речи у детей дошкольного возраста с нарушениями развития. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
8. Крупенчук О. И., Воробьева Т. А. Исправляем произношение: Комплексная методика коррекции артикуляционных расстройств. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2010.
9. Фадеева Ю. А., Пичугина Г. А., Жилина И. И. Игры с прищепками: творим и говорим. – М.: ТЦ Сфера, 2012.